

ACL予防プログラム

Program 2

加藤整形外科

ジャンプ全般の注意事項

- Knee In (膝が内側に入ること)しないようにチェック
- 正しいフォームが維持できなくなったら中止する。
- 各ジャンプのインターバルは30秒
- 着地の際はなるべく音をたてないようにする
- 上体がぶれないようにする
- 視線はまっすぐ前を見るようにする

着地の時の注意



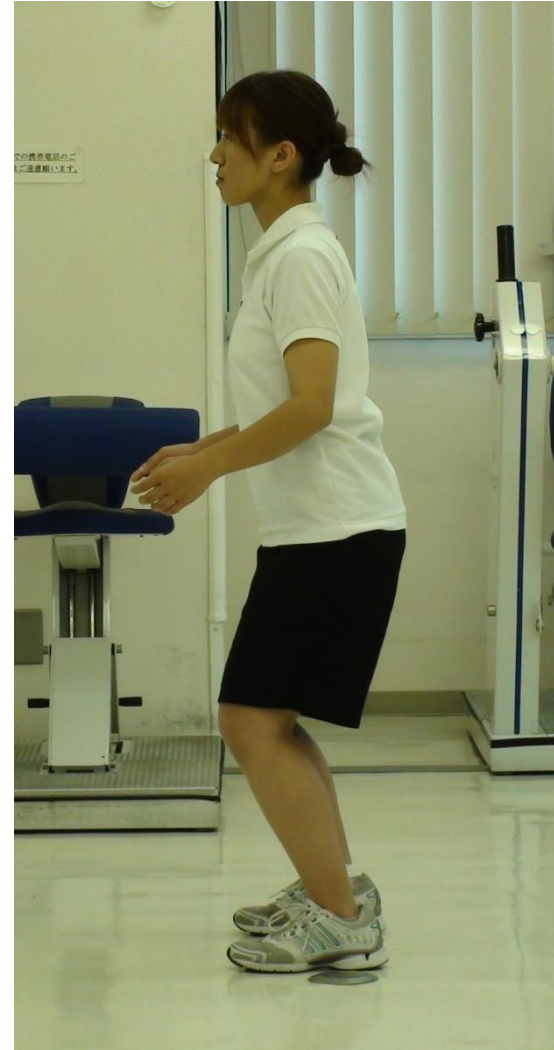
Athletic Position

- 機能的に安定した姿勢

基本的な姿勢→従来のパワーポジションに代わるもの

- 肩幅のスタンスで膝は軽く曲げて、胸と膝がしらは足の
上に(つま先より前に出さない)。
- 肩は後方に、視線は下を向かず快適な姿勢をとること。
- 原則としてエクササイズの最初と最後の姿勢であるが、
いくつかのエクササイズでは最後により膝を深く曲げる
ようにする。

Athletic Position



Program 2

- 1) **Wall jumps** : 15sec
- 2) **Tuck jumps** : 15sec
- 3) **Double leg cone jumps** : 10sec
- (side to side and back to front)
- 4) **Squat jumps** : 15sec
- 5) **Broad jumps stick land** : 5reps
- 6) **180° jumps** : 15sec
- 7) ノルディック ハムストリング

1) Wall Jump

- 10秒間
- 肘を軽く曲げて立ち、軽く膝を曲げて下腿三頭筋（ふくらはぎ）の力を使い垂直ジャンプを行なう。ジャンプのトップ時には肘をまっすぐに伸ばす。
- 膝をまっすぐに。内側に入らないようにチェック

1) Wall Jump



2) Tuck Jump

- 10秒間
- Athletic Positionからスタート。
- 肩幅に足を広げてわずかに屈み、腕を後方に伸ばす。スイングしながら垂直ジャンプ。
- できるだけ高く膝をひきつけ、頂点でももを床と平行に着地したら即次のジャンプを開始。
- 着地はつま先から中足部を使用し、踵は接地させないようにする。ソフトに。
- 着地のコントロールがうまくいかなかったら中止すること

2) Tuck Jump



2) Tuck Jump



3) Double Leg Cone Jump

- 各5秒
- コーンはボトルを使用
- 両足をそろえてボトルを飛び越えてジャンプ。ジャンプは両サイド、前後へ。素早く、繰り返す。

3) Double Leg Cone Jump 前一後



3) Double Leg Cone Jump 左一右



4) Squat Jump

- 10秒間
- 両手を頭上に上げて立位ジャンプ、スクワット姿勢で着地。この時、両手を床につける。

4) Squat Jump



4) Squat Jump



5) Broad Jump Stick Land

- 片脚3回
- Athletic Positionからスタート
- スタート姿勢は両脚で半分ほどしゃがんだ位置。腕を後方に伸ばしスイングしながら45度前方にジャンプ。両脚で着地。
- できるだけ遠くにジャンプする。
- 膝が90度で着地して、5秒間維持する。
- 視線は前方に。姿勢をまっすぐに。

5) Broad Jump Stick Land



5) Broad Jump Stick Land



6) 180° Jump

- 10秒間
- スタート姿勢は肩幅に足を広げて立つ。
- 180度回転しながら垂直にジャンプ

6) 180° Jump



7) ノルディックハムストリング

- 10° から 20° (床から 70° から 80°) で
30秒間静止

